

04. Entrena la teva ment



Mantenir les habilitats mentals passa per no deixar de fer-les servir. L'entrenament de la memòria t'ajuda a mantenir vius els records personals. Una rutina diària de lectura i disposar de temps d'aprenentatge de coses noves estimula l'agilitat mental. A més, relacionar-te amb altres persones de diferents edats i estar informat del que t'envolta et servirà també per tenir la ment activa.



05. Dorm bé per viure millor

Tenir un son de qualitat és fonamental per mantenir el nostre equilibri i benestar. Per conciliar el son cal que procurem envoltar-nos d'un ambient tranquil abans d'anar a dormir. També ho afavoreix el fet de seguir una mateixa rutina d'horaris i que evitem les begudes estimulants i els sopars copiosos.



06. Riure et farà sentir bé

Saber riure és una part important del secret de la felicitat. Quan riem, el nostre cervell segrega hormones que proporcionen una meravellosa sensació de benestar que alleugera el dolor i enforteix les nostres defenses. Ser capaç de trobar la part divertida de les situacions et farà sentir millor a tu i al teu entorn.

bcn.cat/
gentgran
twitter.com/barcelona.cat
facebook.com/bcn.cat

12 RECOMANACIONS PER ENVELLIR ACTIVAMENT

L'envelliment actiu anima a les persones de totes les edats, sobretot aquelles més grans, a conduir la seva vida quotidiana aprofitant al màxim les oportunitats que tenen a l'abast d'acord amb les seves necessitats, capacitats i aspiracions personals. Per això t'encoratgem a conèixer i fer teves les següents recomanacions.

Ajuntament de
Barcelona





01. Controla el teu estat de salut

Mantenir la millor qualitat de vida possible requereix tenir controlada la salut, i ho pots fer amb el suport dels professionals sanitaris. Recorda aquests principis bàsics: controlar el pes, la tensió arterial i el colesterol, revisar anualment les dents, la vista i l'oïda, vacunar-se i no automedicar-se, evitar el tabac i l'alcohol i, en general, seguir les recomanacions terapèutiques.

02. Tingues cura de la teva alimentació



Menjar saludablement és fonamental per prevenir moltes malalties i gaudir d'un bon estat de salut. La millor recepta és acompanyar la nostra dieta mediterrània d'una bona hidratació (1,5 a 2 litres d'aigua al dia), fruites i verdures, així com cuinar amb poca sal. Els professionals sanitaris poden ajudar-te a planificar els millors plats per a tu d'acord amb les teves necessitats i problemes de salut.



03. Segueix un programa d'exercici físic

Practicar exercici físic regularment et farà sentir millor i t'ajudarà a portar una vida el més saludable i independent possible. Procura incloure exercicis cardiovasculars, d'enfortiment muscular i de flexibilitat que estiguin adaptats a les teves condicions personals. La planificació setmanal dels exercicis facilita treure el màxim rendiment del cos i les capacitats físiques.



07. Aprèn a afrontar els sentiments negatius

Aprendre a gestionar de manera positiva les emocions negatives ens pot ajudar a afrontar les adversitats i limitar el seu impacte en la nostra vida. Procura evitar la tendència natural de fugir dels sentiments dolorosos. No tinguis vergonya per compartir allò que et preocupa amb les persones que tens a prop, com la família, les amistats... Si veus que no pots demanar suport al teu entorn, recorda que pots comptar amb l'ajuda dels professionals socials i sanitaris.

08. Potencia la teva autoestima

Tenir amor i respecte per un mateix és imprescindible per ser feliç i aprofitar al màxim les oportunitats que ofereix la vida. L'autoestima no significa ignorar les nostres limitacions. Al contrari, és apreciar-nos tal com som, però atorgant valor a allò que podem fer en comptes del que no podem.



09. Cultiva les teves relacions personals

Viure en soledat pot afectar la nostra salut. La relació amb altres persones, sobretot si tenen altres experiències o són d'edats diferents, és molt enriquidora. D'aquesta manera estímul la nostra ment, descobrim coses noves i trobem motivacions en el nostre dia a dia. A més, ens ajuda a gaudir més de tot allò que ens agrada i a afrontar el que ens preocupa.



10. Redescobreix el món que t'envolta



Emprendre noves experiències aporta vitalitat, estimula la nostra ment i possibilita fer noves amistats. Hi ha moltes maneres de trencar amb la rutina i l'avorriment que estan al nostre abast. Llegir, estudiar, utilitzar Internet o apuntar-te a una activitat o a un viatge organitzat són diverses maneres de redescobrir el món que t'envolta.



11. Organitza't el teu temps

Tenir organitzat el nostre dia a dia permet tenir el temps per fer allò que més ens agrada o ens importa. Organitzar la teva agenda és una manera senzilla de comprovar a què destines temps i de no oblidar-te de res.

12. Anima't a participar socialment



Participar socialment és una font de beneficis personals a qualsevol edat. Es pot fer de moltes maneres, ja sigui implicant-se en una associació, col·laborant en programes de voluntariat o, simplement, assistint a les reunions i debats que s'organitzen en els equipaments de la ciutat.

Textos:
Institut de l'Envel·liment (UAB)

Amb la col·laboració de:
Consell Assessor de la Gent Gran
(http://w3.bcn.es/XMLServeis/XMLHomeLinkPI/0,4022,621827984_822740199_1,00.html)